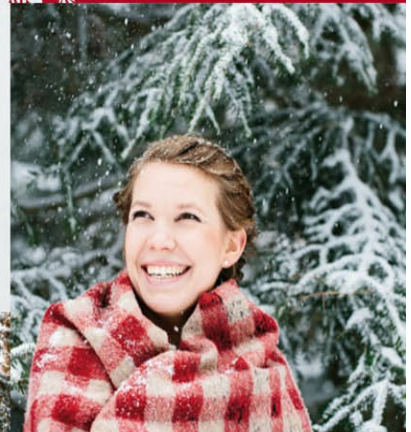


THERESA  
BAUMGÄRTNER



## ZUTATEN

FÜR 24 STÜCK

50 g	Medjooldatteln, ohne Stein
115 g	glutenfreie Haferflocken
30 g	Buchweizenmehl
1 Prise	Meersalz
30 g	Walnüsse
50 g	natives Kokosöl

Die Datteln in Würfel schneiden und in 50 ml kochendem Wasser einweichen.

In der Zwischenzeit 100 g Haferflocken mit dem Multimixer fein mahlen und in eine Schüssel geben. Die restlichen Haferflocken mit dem Buchweizenmehl und dem Salz dazugeben.

Die Walnüsse in der Pfanne leicht rösten, bis sie beginnen aromatisch zu duften. Die Nüsse auf einem Teller abkühlen lassen und im Multimixer ebenfalls fein mahlen. Die eingeweichten Datteln mit dem Wasser fein pürieren und mit dem festen Kokosöl zu den anderen Zutaten geben. Alles zu einem gleichmäßigen Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen und zwischen zwei Backpapieren 3 mm dick ausrollen. Mit einer Albertle-Ausstechform kleine Rechtecke ausstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen. Die Kekse im Kühlschrank oder in der Gefriertruhe kühlstellen, bis sie kalt und fest sind.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 150 °C (Umluft) vorheizen. Die Kekse 10 Minuten backen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen und dann nochmals 5 Minuten backen. Durch das sogenannte „Twice-Baking“ werden sie besonders knusprig.

Diese zuckerfreien Kinderkekse bleiben luftdicht in einer Dose verschlossen sehr lange knusprig. Sie sind der ideale Begleiter für kleine Abenteuerreisen in den Wald, aufregende Zugfahrten oder ein Picknick im Indianerzelt.

LAKTOSEFREI

# WINTER-PUMPKIN-MUFFINS



## ZUTATEN

FÜR CA. 12 FÖRMCHEN (Ø 7 CM)

1	Butternusskürbis (ca. 1–1,2 kg) für 450 g Kürbispüree
80 g	Kürbiskerne
80 g	Walnüsse
4	Eigelb
150 g	brauner Rohrohrzucker
225 ml	neutrales Rapsöl
450 g	Dinkelmehl, Type 630
1 gestr. TL	Natron
1 gestr. TL	Weinsteinbackpulver
1 TL	gemahlener Ingwer
2 TL	gemahlener Ceylon-Zimt
¼ TL	frisch geriebener Muskat
1 Msp.	gemahlene Nelken
	abgeriebene Schale von
1	unbehandelten Zitrone
125 g	Soft-Cranberrys
4	Eiweiß
1	Prise Meersalz
ZUM BESTREUEN:	
20 g	brauner Rohrohrzucker
etwas	Butter und Dinkelmehl für die Form

Den Backofen auf 175 °C (Umluft) vorheizen. Die Muffinförmchen einfetten und leicht bemehlen.

Den Butternusskürbis zur langen Seite halbieren und das Kerngehäuse mit einem Löffel aushöhlen. Die beiden Kürbishälften mit der offenen Seite nach oben auf ein Blech legen und 1 Stunde im Ofen weich garen.

Die Kürbiskerne in einer heißen Pfanne ohne Öl rösten und auf einem Teller abkühlen lassen. Die Walnusskerne ebenfalls in einer heißen Pfanne goldbraun rösten, auf einem Teller auskühlen lassen und hacken.

Den gegarten Kürbis aus dem Ofen nehmen und das weiche Kürbispüree mit einem Löffel aus der Schale herausholen. 450 g von dem Kürbispüree abwiegen und abkühlen lassen.

Die Eigelbe und den Rohrohrzucker mit der Küchenmaschine oder mit einem Mixer zu

einer hellen Creme aufschlagen. Dann das Öl unter Rühren in einem feinen Strahl dazugießen. Das Kürbispüree nach und nach unterrühren. Das Mehl, das Natron, das Backpulver, den Ingwer, den Zimt, den Muskat und die Nelken durch ein Sieb in eine Schüssel sieben. Das Eiweiß mit dem Salz steif schlagen. Jeweils ein Drittel des Eischnees und ein Drittel der Mehlmischung mit einem großen Spatel vorsichtig unter die Creme heben. Mit den anderen beiden Dritteln genauso verfahren. Zum Schluss die Zitronenschale, die Cranberrys, die Kürbiskerne und die Walnusskerne vorsichtig unter die luftige Masse heben.

Die Muffinförmchen bis zum Rand mit Teig befüllen und mit Rohrohrzucker bestreuen. Die Muffins 15 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Danach den Ofen auf 145 °C herunterschalten und die Muffins weitere 20 Minuten goldbraun backen. Mit einem Stäbchen die Garprobe machen. Die Muffins aus der Form nehmen, auf einem Kuchengitter abkühlen lassen und genießen.

Diese herrlichen Kürbis-Küchlein sind eine Inspiration von einer Winterreise nach New York. Sie erinnern mich an einen langen Spaziergang auf der Highline und das anschließende Einkehren bei „Bobby’s“ mit dampfendem Tee und Pumpkin Bread.